

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *American Heart Association* (AHA), hipertensi adalah penyakit yang terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer (Kemenkes.RI, 2014). Secara umum penyebab hipertensi ialah umur, jenis kelamin, perilaku, aktivitas fisik, tingginya kadar kolesterol darah serta diabetes melitus. Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES III) di Amerika paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan di bawah 140/90 mmHg (Lumepow dkk, 2016)

Data *World Health Organisation* (WHO) 2013 didapatkan 79% masyarakat beresiko Hipertensi, dan 67% masyarakat di Dunia positif mengalami Hipertensi dengan tekanan darah yang relatif tinggi (WHO, 2013). Prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia yang didapat melalui jawaban pernah didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, sedangkan yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5 persen. Jadi, terdapat 0,1 persen penduduk yang minum obat sendiri, meskipun tidak pernah didiagnosis

hipertensi oleh nakes. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen. Jadi cakupan nakes hanya 36,8 persen, sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Jumlah penyandang hipertensi di Kota Surakarta sebanyak 54.691 jiwa atau 12,10 persen. Jumlah penyandang hipertensi di puskesmas purwodiningratan 3.263 jiwa. Penyakit hipertensi di Kota Surakarta perlu mendapatkan perhatian khusus karena penyakit hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2017 dari laporan Puskesmas sebanyak 54.691 kasus (hipertensi essensial). Angka tersebut terjadi peningkatan dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2016 sebanyak 23.312 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2017)

Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor aktivitas. Orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Andria, 2013). Aktivitas fisik mampu menunjukkan pengurangan risiko kematian sebanyak 29% hingga 67% pada pasien yang dilakukan tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dan sebanyak 12% hingga 35% pada pasien yang melakukan tingkat sedang hal ini mencerminkan bahwa

ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan penurunan risiko kematian pada pasien hipertensi (Carmen, 2017).

Di Amerika Serikat penanganan untuk hipertensi dilakukan dengan aktifitas fisik dan olahraga. Olahraga yang biasa digunakan adalah senam aerobik, senam aerobik yang teratur dapat membantu mengurangi tekanan darah. Selain senam aerobik, pasien juga dianjurkan untuk berjalan, bersepeda, dan menaiki tangga dalam menjalankan rutinitas harian mereka (Weber *et al.*, 2014).

Di Indonesia pemerintah juga melakukan penanganan hipertensi melalui olahraga dan aktifitas fisik. Program yang saat ini sedang dilaksanakan melalui puskesmas adalah Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Kedua program ini saling berkaitan, PIS-PK adalah salah satu cara Puskesmas untuk meningkatkan jangkauan sasaran dan mendekatkan/meningkatkan akses pelayanan kesehatan di wilayah kerjanya dengan mendatangi keluarga. Puskesmas tidak hanya menyelenggarakan pelayanan kesehatan di dalam gedung, melainkan juga keluar gedung dengan mengunjungi keluarga di wilayah kerjanya. Pendekatan keluarga yang dimaksud merupakan pengembangan dari kunjungan rumah oleh Puskesmas dan perluasan dari upaya Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas). Kunjungan rumah (keluarga) dilakukan secara terjadwal dan rutin, dengan memanfaatkan data dan informasi dari Profil Kesehatan Keluarga (*family folder*) (Kemenkes RI, 2016).

Setelah terdata oleh PIS-PK jika dalam pendataan terdapat anggota keluarga yang mengalami hipertensi, anggota tersebut bisa diikutkan dalam senam PROLANIS. Senam prolanis merupakan bentuk latihan senam jasmani aerobik. Senam ini juga termasuk program pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang menyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Lumepow *et al*, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta telah disimpulkan dalam penelitiannya Totok (2017). Nilai rata-rata tekanan darah sistol *pre test* (151,463) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah sistol *post test* (130,36). Nilai rata-rata tekanan darah diastol *pre test* (95,36) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah diastole *post test* (82,14).

Peneliti memilih senam Prolanis dikarenakan berdasarkan penelitian sebelumnya, Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi terbukti juga efektif seperti senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah yang disimpulkan pada penelitian Lumempow (2016). Pada kelompok latihan 2 kali/minggu dengan tekanan darah sistolik sebelum

latihan 142 mmHg terjadi penurunan sesudah latihan menjadi 132 mmHg; dan tekanan darah diastolik sebelum latihan yaitu 87 mmHg mengalami juga penurunan sesudah latihan menjadi 81 mmHg. Sedangkan pada kelompok latihan 3 kali/minggu dengan tekanan darah sistolik sebelum latihan yaitu 146 mmHg terjadi penurunan sesudah latihan menjadi 123 mmHg; dan tekanan darah diastolik sebelum latihan yaitu 88 mmHg mengalami juga penurunan sesudah latihan menjadi 81 mmHg.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di pada tanggal 2 Oktober 2017 di Puskesmas Purwodiningratan Kota Surakarta maka didapatkan data jumlah penderita hipertensi pada laki-laki sebanyak 1.053 orang (19,83%), perempuan sebanyak 2.210 orang (90,57%), laki-laki dan perempuan 3.263 orang (42,10%). Jumlah peserta program prolanis sebanyak 204 orang. Sedangkan yang aktif ikut senam prolanis secara rutin tiap minggu sebanyak 50 orang, dengan penderita hipertensi sebanyak 30 orang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah penyandang hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, penulis ingin menganalisis pengaruh senam Prolanis Terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta maka peneliti merumuskan rumusan masalah “pengaruh senam Prolanis Terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah penyandang hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis karakteristik responden pasien hipertensi yang mengikuti senam Prolanis di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta
- b. Untuk menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis
- c. Untuk menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Puskesmas

Memberikan tambahan informasi dan pengembangan pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi dalam meningkatkan kualitas hidup dan pelayanan kesehatan khususnya Prolanis.

2. Institusi kesehatan

Memberikan gambaran dan menyediakan data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan kasus hipertensi

3. Perawat

Sebagai bahan pertimbangan bahwa Prolanis dijadikan pilihan dalam kegiatan yang berhubungan dengan dampaknya terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

4. Pasien hipertensi

Sebagai terapi komplementer yang tepat dan praktis untuk menurunkan tekanan darah

5. Peneliti lain

Memberikan data dan gambaran untuk penelitian selanjutnya mengenai hipertensi

E. Keaslian penelitian

Keaslian penelitian dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Keaslian penelitian

No	Nama	Judul	Desain	Variabel	Hasil
1	Lumempouw, Wungow, Polii (2016)	Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandang Hipertensi	Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimental lapangan dengan pre-post group design	Variabel bebas : pengaruh senam prolanis Variabel terikat : awal dan akhir latihan penyandang hipertensi	Hasil penelitian terdapat : perbedaan bermakna antara tekanan darah sistolik awal dan akhir latihan ($p = 0,003 < \alpha = 0,001$) dan terdapat perbedaan bermakna antara tekanan darah diastolik awal dan akhir latihan ($p = 0,002 < \alpha = 0,001$). Berdasarkan Tabel 10 pada kelompok latihan 3 kali/minggu terdapat perbedaan bermakna antara tekanan darah sistolik awal dan akhir latihan ($p = 0,000 < \alpha = 0,001$) dan terdapat perbedaan bermakna antara tekanan darah diastolik awal dan akhir latihan ($p = 0,000 < \alpha = 0,001$).
2	Hernawan, Rosyid (2017)	Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pantai Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta	Metode penelitian ini menggunakan metode <i>pre experiment design One Group Pre test-post test</i>	Variabel bebas : Senam Hipertensi Lansia Variabel terikat : Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi	Hasil dari penelitian ini adalah tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehypertension (39%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (56%), dan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Pantai Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta ($p\text{-value} = 0,001$).

3	Dahlan, Nadjib, Kurnaesih (2018)	Pengaruh Prolanis Terhadap Pengendalian Gula Darah Terkontrol Pada Penderita Dm Di Puskesmas Sudiang Kota Makassar	Metode penelitian ini menggunakan metode <i>Analitik (Quasy Experimental)</i> dengan desain/rancangan <i>one group Pretest- posttest</i>	Variabel bebas : Prolanis Variabel terikat : Pengendalian Gula Darah Terkontrol Pada Penderita Dm	Terdapat korelasi kuat dan searah pada kedua Variabel independen dan dependen sebesar 0,913 atau 91,3% pengaruh Prolanis dalam pengendalian gula darah terkontrol di Puskesmas Sudiang. Dengan koefisien korelasi (β antara -1 dan $\beta = 1$), maka masing-masing variabel independen dengan urutan variabel efektif dan termasuk model dalam prolanis adalah aktifitas fisik (senam DM) dengan nilai $\beta = 0.320$, pengetahuan dengan $\beta = 0.253$ dan mengecek kadar gula darah dengan nilai $\beta = 0.09$.
---	---	---	---	---	--

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah pada tempat dan variabel yang diteliti, penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif. Populasi adalah pasien hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan, Kota Surakarta.